

вседневной жизни является методика обсуждения. Из системы НМП следует, что некоторые виды мнения ведут к унынию и пассивности. Эмоции и действия не обязательно следуют непосредственно за неприятностью. Скорее, они вытекают из мнения об этой неприятности. Это означает, что изменение своего отношения к неприятностям позволяет лучше преодолевать препятствия.

Главным инструментом для того, чтобы изменить свое отношение к неприятности, ее истолкование, является обсуждение. Иногда наша оценка может оказаться точной; если так, то следует сосредоточиться на способах, которыми можно было бы изменить ситуацию и не дать неприятности превратиться в несчастье. Но обычно наше негативное мнение имеет искаженный характер, и если у нас войдет в привычку опровергать его, то наше здоровье и качество жизни улучшатся.

Однако «выученный оптимизм» не является панацеей. Встречающиеся в жизни «розовые» оптимисты от рождения, которые действительно обладают большими преимуществами — меньше депрессии, лучше здоровье, выше достижения, платят за это свою цену: они легко поддаются иллюзиям, имеют более слабое чувство ответственности. У пессимизма есть своя роль, которую он играет в обществе в целом и в конкретной жизни каждого человека: пессимизм помогает человеку остро чувствовать реальность. В ситуациях, когда цена неудачи высока, повышенный оптимизм — неверная стратегия. Таким образом, нужен оптимизм гибкий, дающий свободу выбора, обучение которому не ведет к искажению суждений или ценностей, но который можно использовать как инструмент, позволяющий лучше достигать поставленных целей. В случае же необходимости мы должны воспользоваться острым чувством реальности пессимизма, но так, чтобы не позволить втянуть себя в его черную тень, где начинается депрессия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death.* San Francisco: Freeman, 1975.
2. *Seligman M.E.P. Learned Optimism,* 1990.

Я.И.Коряков

ДЕТЕРМИНАНТА М В МЕТОДИКЕ РОРШАХА

Среди стандартных показателей в тесте Роршаха детерминанта М (показатель человеческого движения) занимает особое место. По определению Роршаха, ответы получают обозначение М, если можно установить, что на них, вдобавок к осознанию формы предъявляемого пятна, определяющим образом повлияли кинестетические энграммы — представления отвечающего о виденных, воображаемых или проделанных (пережитых) ранее действиях [10]. Если на восприятие иных параметров влияние оказывают действительные характеристики пятна — форма, цвет, светотень, то описывая движение в кинестетическом ответе, человек должен явно спроецировать некое внутреннее переживание на предлагаемую экспериментатором неподвижную картинку, активно вовлечь ресурсы собственной психики. Отсюда главное значение, которое Роршах придавал М-ответам — они раскрывают некую меру внутренней жизни, склонность к интроверсии, сдерживанию внешнего выражения. Чем боль-

ше М-ответов насчитывается в протоколе субъекта, тем более его интересы лежат в области «интрапсихической жизни».

Кроме того Роршах полагал, что М-ответы служат показателями иных личностных тенденций: интеллекта (способности к абстрагированию), эмоциональной стабильности, характерных жизненных позиций, способности к эмпатии, внушаемости [1]. Особую важность таких ответов подчеркивали и другие исследователи [9]. Широкое распространение получили интерпретации М-ответов как показателей характеристик социальных взаимодействий, межличностного контакта. Пиотровский считал, что показатель М отражает «наиболее гуманное и человеческое» в личности испытуемого [8. С. 120]. «Степень индивидуации, непохожести на других зависит, в основном, от М» [8. С. 167—168].

Трудность в том, что для извлечения из протокола всей полезной информации по показателю М в первую очередь необходимо идентифицировать соответствующие ответы. Здесь мнения разных авторов сильно расходятся, и дебаты по поводу определения М-ответов не утихают и по сей день [5; 7].

Сам Роршах способствовал возникшей впоследствии путанице. Говоря о кинестетических энграммах, факторах, кинестезиях как *ощущениях движения*, он мог рассматривать как кинестезии и просто представления о движении (не обязательно ощущаемые отвечающим) [10]. Его собственные примеры кодирования протоколов, на наш взгляд, не дают возможности выявить четкие критерии выделения М-ответов.

Наиболее распространенными сегодня критериями можно считать описания М-ответов в «полной системе» Экснера [4]. Обозначение М используется для ответов, включающих кинестетическую деятельность человека или человекоподобную деятельность животных и вымышленных персонажей («Два насекомых спорят») [6]. К деятельности относятся как активные (борьба, подъем, качание и т.д.), так и пассивные (сон, размышление, смотрение и т.п.) варианты, а также просто человекоподобные для неодушевленных предметов (например, М обозначается ответ: «Очень счастливое дерево»). К М относятся и ответы со ссылкой на сенсорные переживания, даже абстрактные («Это напоминает мне раздражение»). Похожие критерии (менее развернуто) предлагаются и в других современных системах кодирования [2]. То есть на первый план выдвинуты ответы, в которых отвечающий описывает движение как *видимое* им в стимульном материале.

С этим подходом контрастирует другой, также опирающийся на изначальные построения Германа Роршаха, когда к М-ответам относятся только те, при которых испытуемый *ощущает* описываемое движение или сенсорный опыт (то есть кинестезии в буквальном значении слова). «До того, как ответ может стать М, движение должно быть прочувствовано, а не просто увидено» [3]. Например, «Маленький человек сгибается и дрожит под тяжелой ношей», — при этом отвечающий делает аналогичное движение, слегка наклоняясь.

Такие различия в оценке столь значимых теоретически и практически ответов, естественно, порождают дискуссии и попытки найти общую основу для кодировки. Экснер, в частности, признавая трудности дифференциации, говорит, что для точной оценки необходимы данные как ассоциативных ответов на карты, так и ответов, полученных в последующем интервью, в отсутствии последних трудно сделать достовер-

ное заключение [5]. На практике, однако, часто детерминанты ставят, исходя лишь из первичных ответов. Например, в [1] как М обозначены ответы «Два кашевара стоят над котлом, шея у них вытянута» (С. 79) или «Две женщины тянут кастрюлю, каждая в свою сторону» (С. 77). Это вполне могут быть и кинестетические ответы, но информации об этом нет.

Нам представляется, что здесь мы можем иметь дело с двумя различными парадигмами психологической оценки и, в таком случае, вряд ли целесообразно сводить подходы в нечто единое. Первый подход соответствует, скорее, «объективирующей», «естественнонаучной» тенденции, тенденции рассматривать методику Роршаха как объективный тест. В этом качестве он прекрасно подходит для сравнительных исследований и, действительно, дает в них значимые результаты.

Второй подход опирается на более феноменологическую, «субъективистскую» точку зрения, соответствующую больше клинической, а не экспериментальной психологии. Он применим тогда, когда нужно именно клиническое, глубокое («глубинно-психологическое») исследование конкретной личности. Таким образом, специфические критерии оценки М-ответов могут зависеть от целей экспериментатора, и в каждом конкретном случае необходимо явное указание на них. Возможно вместо того, чтобы пытаться найти единую систему для разных феноменов, полезнее четко оформить как раз различные системы для различных целей и различных явлений. Одно из предложений такого рода содержится, например, в работе Вагнера и Янга — предложение рассматривать «полную систему» Экснера и систему Пиотровского как разные полюса одного континуума, где первая больше подходит для работы с массивами людей, а вторая — для работы с отдельными людьми [11].

Со вторым из рассматриваемых подходов связаны вопросы, возникающие всегда при любой субъективной оценке психодинамики. Каким образом мы можем сказать, что данный ответ — действительно кинестетический? Ведь даже явное физическое движение, поза отвечающего (один из используемых критериев) не всегда является показателем кинестезии (возможно человек просто имитирует движение, или оно вовсе случайно). При отсутствии физического движения (но не ощущения) мы теряем и этот индикатор. В данном случае (при оценке М-ответов) экспериментатору более всего приходится полагаться на собственную эмпатию и интуицию. Еще Роршах предупреждал, что именно здесь, в зависимости от личности наблюдателя, легче всего исказить результаты методики [10. С. 26]. Например, человек, не очень способный отслеживать собственные кинестезии, вряд ли сможет адекватно идентифицировать их в ответах испытуемого.

Нам кажется уместным в случае клинической оценки М-ответов использовать богатый опыт современных психодинамических направлений. На первый план выдвигается работа с контрпереносом. И если во времена Роршаха классический психоанализ рассматривал контрпереносные реакции как свидетельство незрелости аналитика, то современные психоаналитические подходы рассматривают контрпереносные переживания как один из основных инструментов эмпатического понимания клиента. В этой связи представляется вполне оправданным обучение в рамках психодиагностической подготовки по методике Рор-

шаха навыкам практической работы консультанта в психодинамической модели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Белый Б. И.* Тест Роршаха: практика и теория. СПб, 1992.
2. *Aronoff E. At al.* The Rorschach technique. Needham Heights, MA, 1994.
3. *Bohm E.* Rorschach test diagnosis. New York, 1958.
4. *Exner J.E.* The Rorschach: a comprehensive system. New York, 1986. Vol. 1.
5. *Exner J.E.* Comments on «The Rorschach M response: a return to its roots» // J. of Personality Assessment. 1991. 57 (1).
6. *Exner J.E.* A Rorschach workbook for the comprehensive system. Ashville, NC, 1995.
7. *Kramer R.L.* The Rorschach M response: a return to its roots // J. of Personality Assessment. 1991. 57 (1).
8. *Piotrowski Z.A.* Perceptanalysis. Philadelphia, 1957.
9. *Piotrowski Z.A.* The movement responses // Rorschach psychology / Ed. M. Rickers-Ovsiankina; Huntington, NY, 1977.
10. *Rorschach H.* Psychodiadnostics. New York, 1942.
11. *Wagner E.E., Young G.R.* A Commentary on DeCato's «On the Rorschach M response and monotheism» // J. of Personality Assessment. 1994. 62 (3).

Я.И.Коряков

ТЕХНИКА «ВРАЩЕНИЯ ИКОНОК» И ЕЕ МОДИФИКАЦИИ

Техника «вращения иконок» была разработана создателями «Другой половины НЛП» Джо Маншоу и Нельсоном Зинком. Она опирается на использование сенсорных модальностей, сознательных и бессознательных процессов и разных уровней конкретики-абстракции представлений опыта. Ее результатом является выработка у клиента некоего творческого метода перехода от проблемного состояния к желаемому. Сам этот метод во время работы не специфицируется, но, как правило, впоследствии спонтанно обнаруживает себя в происходящем. Иногда в ходе применения техники у клиента возникает ряд инсайтов относительно своего состояния, ситуации или решения проблемы, но такое осознание, в общем-то, не является целью работы.

Опишем модифицированный нами вариант техники «вращения иконок».

1. Предложите клиенту представить текущее состояние (поведение, чувство и т.п.), которое является проблемным. Представление должно быть специфическим, желательно с использованием всех модальностей (визуальной, аудиальной, кинестетической). При этом оно не обязательно быть реалистическим, возможен и фантазийный образ, лишь бы клиент был уверен, что оно отражает именно требуемое состояние. Особенно отметьте (уточните специально) локализацию образа в пространстве клиента.

2. То же самое проделайте относительно образа желаемого состояния (с соблюдением всех экологических проверок). Так же обратите внимание на «пространственное» расположение этого образа.

3. Предложите клиенту сформировать для каждого конкретного образа символические картинки-иконки (используя термин «компьютерного» словаря, а вообще, — приспособляйтесь к языку клиента — это могут быть «символы, наброски, значки»). Проще всего позволить им самим спонтанно появиться. Иконки могут быть детально прорабо-